

自殺予防週間

担当 障がい福祉課

☎046(252)7132
☎046(252)7043

毎年9月10日～16日は、誰もが自殺に追い込まれることのない社会を目指し、自殺に対する正しい知識を得る「自殺予防週間」です。

自殺を防ぐためには、自殺の原因となるさまざまな問題を解決し、全ての人にとって「安心して暮らせるまじをつくる」ことが必要です。皆さんの支えで守れる命もある事を知りましょう。

あなたもゲートキーパーに

自殺を防ぐためには、普段からの「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守り」が大切です。

■気づき

発言・行動・体調の変化に敏感になり、悩みや問題を抱えている人が発するサインに早く気づきましょう。「眠れていますか？」など、声掛けをしましょう。

■傾聴

悩みを話してくれたら、時間をかけて傾聴しましょう。話題をそらす、否定、表面的な励ましは逆効果です。気持ちを尊重、共感した上で、相手を大切に思う

気持ちを伝えましょう。

■つなぎ

心の病気や社会・経済的な問題などは、公的相談機関、医療機関などの専門家への相談につなげましょう。相談を受けた側も、抱え込まず、プライバシーに配慮した上で、家族や友人などキーパーソンの協力を求め、連携を取りましょう。

■見守り

身体や心の健康状態について自然な雰囲気です声を掛け、焦らず見守りましょう。必要に応じ、キーパーソンと連携を取り、専門家に情報を提供しましょう。

2週間以上続く不眠はうつ病のサインかも

2週間以上継続する不眠は、うつ病の恐れがあります。うつ病の早期発見が、早期治療や自殺予防につながります。疲れていても眠れない日が続く方は、早めに医療・専門機関へ相談してください。また、身近な人の不眠に気付いたときは「眠れていますか？」などの声掛けを行いましょう。

関節らくらく水中ウォーキング

担当 介護保険課

☎046(252)7084
☎046(252)8238

足腰の健康問題のため、陸上での運動が難しい方(医師の制限がある方を除く)に向けたウォーキング講座を開催します。同講座ではプール内を歩くことで、関節の負担を減らしつつ歩行や転倒予防に必要な筋力やバランスを養います。

○とき 11月5日(令和3年1月21日毎週木曜日午後0時30分～1時30分(12月24日・31日を除く。全10回)

○ところ 協栄スイミング

クラブ(座間2-239) ※希望者には有料で送迎あり。

○対象 市内在住の65歳以上の方

○定員 20人(多数抽選)

○参加費 2千円

○持ち物 水着、水泳帽子、バスタオルなど

○申込方法 9月25日(金)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

※自宅での検温など感染予防対策にご協力ください。

敬老祝い金

担当 福祉長寿課

☎046(252)7127
☎046(252)3550

長年、社会へ貢献してきた方を敬い、長寿を祝して「敬老祝い金・祝い品」を贈呈します。敬老祝い金・祝い品は、12月頃までに対象者の自宅などへお届けします。

○対象 9月15日現在3カ月以上市内に在住する次の方▽祝い品は88歳の

方(昭和6年9月17日)

昭和7年9月16日(生まれ)

▽祝い金(3万円) 1

00歳の方(大正8年9

月17日～大正9年9月16

日生まれ)▽祝い金(1

万円) 1101歳以上の

方(大正8年9月16日以

前生まれ)

背骨コンディショニング

担当 スカイアリーナ座間

☎046(255)0077
☎046(255)1188

腰痛や肩こり、冷え症などの体の不調改善に役立つ「背骨コンディショニング」を学ぶ講座を開催します。

○とき 10月3日(土)午前10時～11時30分

○ところ スカイアリーナ座間2階武道室

○対象 18歳以上の方

○定員 50人(申込順)

○受講料 500円

○持ち物 動きやすい服装

○申込方法 受講料を添えて直接担当へ(現金の取り扱いは午後5時まで) ※電話予約可。ただし1週間以内に手続きをしてください。

認知症を身近に考えるパネル展

担当 介護保険課

☎046(252)7084
☎046(252)8238

9月21日はアルツハイマー病などに関する認識を高めるために世界中でさまざまな取り組みが行われる「世界アルツハイマーデー」です。市では、この日に合わせ、「認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して」をテーマとしたパネル展を開催します。

○とき 9月18日(金)

25日(金)午前8時30分～午後5時15分(初日は午前10時から、最終日は午後4時まで)

○ところ 市役所1階エレベーター前(9月19日(土)～22日(火)を除く)・アトリウム、図書館

○展示内容 認知症の知識や対応方法など

ご遺骨を海に返す自然葬 海洋散骨5万円(税別)

海洋葬とは、故人様やご家族の希望に基づいて「ご遺骨」を海に還す自然葬の一つの方法です。海岸線から5キロほどの沖に故人の好きだったお花や音楽を聴きながらお酒とともにご冥福をお祈りし散骨いたします。船舶に同行して散骨するプランと委託して散骨するプランの中からお選びいただけます。詳しくはHPをご覧ください。

同行散骨プラン 98,000円(税別)
委託散骨プラン 50,000円(税別)

ししくらセレモニー 大和市大和東3-5-5 ☎046-289-2828

こんにちは赤ちゃん 写真募集

本紙に掲載する赤ちゃんの写真を募集します(申込順)。申込方法など詳しくは担当へお問い合わせください。○対象 市内に在住する申込時に1歳未満の赤ちゃん

担当 市政戦略課 ☎046(252)8321 ☎046(255)5090

LGBT研修講座

担当 広聴人権課

☎046(252)8087
☎046(252)0220

市では、特定非営利活動法人ReBitを講師に招き、レズビアン、ゲイ、バイセクシャル、トランスジェンダーを総称するLGBTへの理解を深め、当事者との接し方を学ぶための講座を開催します。

○とき 9月29日(火)午後1時30分～3時

○対象 市内在住・在勤・在学の方

○定員 40人(申込順)

○保育 一人100円(2歳未満学児。定員8人(申込順))

○申込方法 9月28日(月)までに電話、ファクスまたは直接担当へ(保育希望者は9月14日(月)まで)

○ところ 市役所5階5-1会議室